



日	曜日	献立名	主な材料とその働き						
			赤:からだをつくる		緑:からだの調子をととのえる		黄:からだを動かすエネルギーになる		
			1群 肉・魚・卵・豆	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実	
8	水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		
		ポークカレー	ぶたにく	にゅうせいぶん かんでん	にんじん トマト パセリ	たまねぎ	じゃがいも	カレールウ	
		カラフルサラダ		かんでん	パプリカ ほうれんそう	キャベツ コーン きゅうり	じゃがいも	イタリアンドレッシング	
		★りんごタルト	とうにゅう だいずこ			りんご	こめこ さとう みずあめ	ショートニング あぶら	
9	木	白玉うどん 牛乳		ぎゅうにゅう			こむぎこ コーンスターチ		
		肉うどん(汁) にくうどん(しる)	かまぼこ	かんでん	にんじん	はくさい ねぎ ほししいたけ			
		肉うどん(肉) にくうどん(にく)	ぎゅうにく	かんでん		たまねぎ	さとう じゃがいも		
		青じそ和え あおじそあえ		かんでん	にんじん あおじそ	キャベツ きゅうり	さとう		
		★プリン		ぎゅうにゅう にゅうせいぶん			みずあめ こなあめ さとう		
10	金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		
		いわしの生姜煮 いわしのしょうがに	いわし	かんでん		しょうが	かたくりこ さとう		
		きざみ梅和え きざみうめあえ		かんでん	ほうれんそう	はくさい うめ りんご	さとう		
		★キムチ入り肉じゃが ★きむちりにじゃが	ぶたにく	かんでん チーズ	にんじん	たまねぎ はくさい りんご にんにく しょうが	じゃがいも さとう	ごまあぶら	
14	火	りんごパン 牛乳		ぎゅうにゅう だっしふんにゅう			りんご	さとう こむぎこ	マーガリン ショートニング
		かぼちゃグラタン	とうにゅう おから	かんでん	かぼちゃ	たまねぎ	じゃがいも こめこ さとう みずあめ	ショートニング	
		コーンサラダ		かんでん		キャベツ コーン きゅうり		フレンチドレッシング	
		ジュリエンスープ	ベーコン	かんでん	にんじん パセリ	たまねぎ はくさい			
15	水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		
		豚肉の生姜煮 ぶたにくのしょうがに	ぶたにく	かんでん	にんじん	たまねぎ ねぎ しょうが	さとう じゃがいも		
		新香和え しんこあえ		かんでん	ほうれんそう	はくさい きゅうり			
		★ミニたい焼き ★みにたいやき	あずき				さとう みずあめ こむぎこ		
16	木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		
		しゅうまい	ぶたにく とり たら	かんでん		たまねぎ	かたくりこ パンこ さとう こむぎこ	ラード ごまあぶら	
		中華サラダ ちゅうかさらだ		かんでん	チンゲンサイ	キャベツ		ちゅうかドレッシング	
		★麻婆豆腐 ★まーぼーとうふ	ぶたにく とうふ みそ	かんでん	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ ほししいたけ	さとう かたくりこ	ごまあぶら	
17	金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		
		★れんこんサンドフライ	とりにく	かんでん		れんこん たまねぎ しいたけ	パンこ かたくりこ こむぎこ		
		のり風味和え のりふうみあえ		のり かんでん	にんじん ほうれんそう	はくさい	さとう みずあめ		
		ご汁 ごじる	だいず ぶたにく とうふ みそ とうにゅう	かんでん		だいこん えのきたけ ねぎ			
20	月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		
		赤魚のねぎみそ焼き あかうおのねぎみそやき	あかうお みそ	かんでん		ねぎ	さとう かたくりこ	ごまあぶら	
		黄金和え こがねあえ		かんでん	ほうれんそう	はくさい コーン	さとう		
		いものこ汁 いものこじる	とりにく	かんでん	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ しめじ たまねぎ	さといも		
21	火	ロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう だっしふんにゅう			さとう こむぎこ	マーガリン ショートニング	
		ペンネカルボナーラ	たまご ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ にゅうせいぶん かんでん		たまねぎ	こむぎこ	オリーブあぶら ホワイトルウ あぶら	
		イタリアンサラダ		かんでん	パプリカ にんじん	キャベツ きゅうり		イタリアンドレッシング	
		豆乳ブラマンジェ とうにゅうぶらまんじえ	とうにゅう				さとう みずあめ		

※★は高等部3年生のリクエストです。

※1月21日(火)は、高等部の生徒が授業で考えた献立です。

※都合により変更する場合がありますので御了承ください。